الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة



لمسات تربوية

الجزء الثالث

تأليف الباحثة والمستشارة التربوية

مياسة شبع

مركز الإرشاد الأسري/ النجف الأشرف

لمسات تربوية
الجزء الثالث



لمسات تربوية

الأمانة العامة لكسوة العتبة المقدسة

كتـــــــاب: لمسات تربويّة - الجزء الثالث
تأليف وإعداد: الباحثة مياسة شبع
تصميـــــــم: كرارالشمخي
النـــــاشر: مؤسسة وارث للطباعة والنشر
الطبـــــعة: الأولى ٢٠٢١ م
عدد الصفحات: ٦٤

٠٧٨١٥٠٥٤٥٦٤ - ٠٧٨١٥٨٤٠٠٦٠
EMAIL: fgc.najaf@gmail.com
fgc.najaf@outlook.com

لمسات تربوية

الجزء الثالث



بسم الله الرحمن الرحيم

الفهرس

القيمة التربوية رقم (٦): الاستعداد للنوم في مرحلة الطفولة

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على الأسوة الحسنة والنموذج السلوكيّ الأعلى في التربية، حبيبنا رسول الله محمّد بن عبد الله، صلّى الله عليه وعلى آل بيته الطيّبين الطاهرين.

لقد حاول علماء التربية قديماً وحديثاً أن يهتدوا إلى منهج تربويّ شامل يُعنى بتحديد الأساليب والقيم والمعايير الكفيلة بدراسة ما يناسب مراحل الطفولة المختلفة.

ولعلّ من المؤسف حقاً أنْ تتوجّه أنظار كثير من المسلمين، وخاصةً العاملين منهم في حقل التربية، إلى مدارسِ الغرب التربوية ليتلقّوا عنهم مناهجهم التربوية، وأن يفوتهم أنّ في الشريعة الإسلامية المنهج التربويّ المتكامل الذي يعالج ويقدّم المباني والأساليب الناجعة لجميع ما استُعصي عليهم حلّه، وأنّ في سيرة الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله وسلم وفي سيرة أهل بيته الطاهرين عليهم السلام معيناً لا ينضب من الوصايا والإرشادات، والتعاليم والتوجيهات التي لو استخدمت في الحقل التربويّ، ووظّفت في مجالاته المتعدّدة، لكانت كفيلة بترسيخ أروع القيم والمثل العليا في نفس الطفل.[1]

وهذا الكتاب – لمسات تربوية – بكل أجزائه يُعنى بتربية الطفل وكيفيةِ إعداده نفسيّاً وعقليّاً وسلوكيّاً، بشكل موجز ومبسّط، مستنداً ـ في ذلك ـ إلى آيات القرآن الكريم، وإلى المأثور عن الرسول الأعظم نبيّنا محمّد صلى الله عليه وآله وسلم، وعن أهل البيت الطاهرين عليهم السلام، مستفيداً أيضاً من الدراسات العلمية الحديثة في هذا الإطار.

وانطلاقاً من مسار حركتنا في رفد المؤسّسات التعليميّة والتربويّة المهتمّة ببناء الكادر التربويّ تعليماً وتدريساً وبحثاً وتأليفاً، كان القرار بالعمل على تأليف متن تعليميّ وتدريسيّ يوازن بين عمق التأصيل النظريّ من جهة، لصناعة شخصيّة الباحث والمنظّر التربويّ في ضوء أسس ومرتكزات قويّة ومتينة،

وبين التقنيّات التطبيقيّة والأساليب العمليّة من جهة ثانية، ليستطيع المتعلّم أن يكون مربيّاً، وليس مجرّد باحث أو منظّر في التربية.[٢]
في هذا السياق، وُلدت فكرة كتاب" لمسات تربويّة" وسيكون على شكل أجزاء متتالية يتضمن كل جزء قيمتين تربويتين أو ثلاث.

ويتميّز البحث بالسهولة والبساطة في الصياغة والعرض من خلال استخدام الألفاظ الواضحة الدالّة على المعاني مباشرة، ومدعوماً بصور ورسوم تعبيرية لأجل تسهيل استيعاب المطلب على القارئ، وتشويقه لإكمال المتابعة.

ومن خصائص ومميّزات هذه السلسلة التربويّة أنّها تعرّضت لأغلب الساحات التربويّة كالتربية العقائديّة، والفكريّة، والعباديّة، والأخلاقيّة، والاجتماعية، والاقتصاديّة، والبيئيّة، والفنيّة، والصحّيّة، والجنسيّة.

وأيضاً هذه السلسة عالجت أساليب التربية وتقنيّاتها في ضوء رؤية منبثقة من النصوص الدينيّة ومستنبطة منها أو متناغمة ومنسجمة معها، فيلاحظ في كلّ قيمة تربويّة مجموعة من الآيات أو الروايات التي تمّت استفادة الأصول والأساليب التربويّة في ضوئها، التي تم طرحها على شكل تمارين وأفكار عملية وتم الاستعانة ببعضها من خدمة معين التربوية التابعة للمستشار الدكتور جاسم المطوع.

أخيراً، نسأل اللّه تعالى أن تكون هذه السلسة موضع عناية الباحثين التربويّين ومحلّ اهتمام المؤسّسات الناشطة في ميدان التربية والتعليم، لنراكم على التجربة، وننتقل من نقص إلى كمال، ومن كمال إلى أكمل، لتكون أمّتنا الإسلاميّة رائدة في تقديم نموذج حضاريّ في مجال التربية والتعليم عالميّاً.

والحمد للّه رب العالمين
مركز الإرشاد الأسري في النجف
التابع للعتبة الحسينية المقدسة

(١) تربية الطفل في الإسلام، مركز الرسالة، ص٥.
(٢) تربية الطفل/ الرؤية الإسلامية للأصول والأساليب، دار المعارف،ص٩.

التمهيد

فضّلت أحاديث أهل بيت العصمة عليهم السلام مراحل التربية بحسب سنوات عمر الولد إلى ثلاث وهي:

١- السنون السبع الأولى (١ - ٧).

٢- السنون السبع الثانية (٧ - ١٤).

٣- السنون السبع الثالثة (١٤ - ٢١).

ووجهت هذه الروايات إلى أهميّة ترك الولد بحرية في أوّل سبع سنين، ثمّ تأديبه ومراقبته ومحاسبته على أفعاله في السنوات السبع الثانية، ثمّ مصاحبته وإشعاره بنوع من الاستقلاليّة في السنوات السبع الثالثة. فعن نبيّ الإسلام صلى اللّه عليه وآله وسلم: "الولد سَيّدٌ سبع سنين، وعَبْدٌ سبع سنين، ووزير سبع سنين" (مكارم الأخلاق/٢٢٢).

لذا سنسير في هذا الكتاب على أساس هذه المراحل الثلاث والبدء مع السنوات السبع الأولى.

● مرحلة الطفولة المبكرة (السنون السبع الأولى (١ - ٧))

تبدأ مرحلة الطفولة المبكرّة من عام الفطام إلى نهاية العام السادس أو السابع من عمر الطفل، وهي من أهم المراحل التربوية في نمو الطفل اللغوي والعقلي والاجتماعي، وهي مرحلة تشكيل البناء النفسي الذي تقوم علِيه أعمدة الصحة النفسية والخلقية، وتتطلب هذه المرحلة من الابوين إبداء عناية خاصة في تربية الاطفال وإعدادهم ليكونوا عناصر فعّالة في المحيط الاجتماعي، وتتحدد معالم التربية في هذه المرحلة ضمن المنهج التربوي المتمثل بالإحسان إلى الطفل وتكريمه، والتوازن بين اللين والشدة، والعدالة بين الاطفال، وزرع قيم تربوية متنوعة، كالقيم الإيمانية المتمثلة بتعليم الطفل معرفة اللّه تعالى، والتركيز على حبّ النبي صلى اللّه عليه وآله وسلم وأهل البيت عليهم السلام،

ومنها زرع قيم تربوية اجتماعية، وسلوكية، ومالية، وجنسية، بالإضافة إلى تعليمه على بعض المهارات. فكما إن الزرع يحتاج لاستكمال نموه إلى أرض خصبة، وماء، وهواء، وشمس، كذلك الحال مع التربية المثمرة، فهي تحتاج إلى تنوع في أساليب التربية، كأسلوب التربية بالموعظة والحوار، وأسلوب التربية بالتجربة والخبرة، وأسلوب التربية بالقدوة، وأسلوب التربية باللعب، وأسلوب التربية بالجزاء المتمثل بالثواب والعقاب.

ولقد تناولنا في الجزء الأول من هذا الكتاب قيمتي حفظ الأمانة، والتعرف على اللّه ومحبته في مرحلة الطفولة، وفي الجزء الثاني قيمتي الثقة بالنفس وحفظ اللسان، وسوف نتناول في هذا الجزء قيمتين تربويتين وهما قيمة الحلم والسيطرة على الغضب، وقيمة الاستعداد للنوم المبكر في مرحلة الطفولة، وسنبيّن لكم الأساليب التربوية وتطبيقاتها المختصة بكل قيمة، راجين من المربّي أن يطبقها على نفسه في أسلوب التربية بالقدوة، وعلى ولده في أسلوب التربية بالتجربة والخبرة، وبقية الأساليب الأخرى.



اسم القيمة التربوية الخامسة:

الحلم والسيطرة على الغضب

المرحلة العمرية:

مرحلة الطفولة المبكرة

التصنيف:

التربية السلوكية



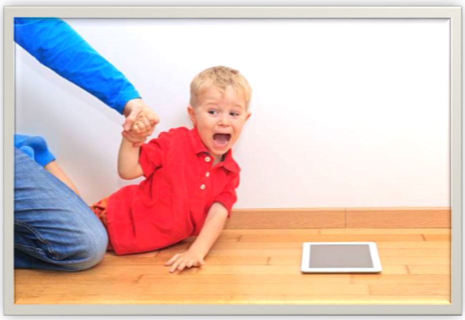
الحلم والسيطرة على الغضب
في مرحلة الطفولة



الغضب حالة نفسانيّة أودعها اللّه سبحانه في الإنسان للاستفادة منها في حفظ نفسه والدِّفاع عنها وعمّا يتعلّق به، ممّا يؤدّي إلى بقاء النَّوع الإنساني، ولكن هذه الحالة النَّفسانيّة قد تخرج عن حدّ الاعتدال، عندما يُسيء الإنسان الاستفادة منه، فتُصبح صفة مذمومة تؤدّي إلى ما لا تُحمد عقباه.(١)

ومن أكثر المشكلات التي يواجهها الآباء والأمهات، والمربّي عموماً هي مشكلة الغضب عند الطفل، وعناده وتذمره؛ لأجل تنفيذ ما يريد، حتى لو كان ما يريده أمراً لا يتمكن المربّي من تنفيذه، أو يتمكن ولكن تنفيذه سيكون ضاراً على طفله، فلذا لا يلبي طلبه، وهنا تبدأ ردة الفعل العنيفة من قبل بعض الأطفال بالصراخ والعويل والبكاء، والبعض يقوم بالضرب أو تحطيم ما يحيط به، أو يأخذ بالتلفظ ببعض الألفاظ النابية.







(١) وذكرى للمؤمنين، مركز نون للتأليف والترجمة، الدرس العاشر:الغضب/التمهيد.

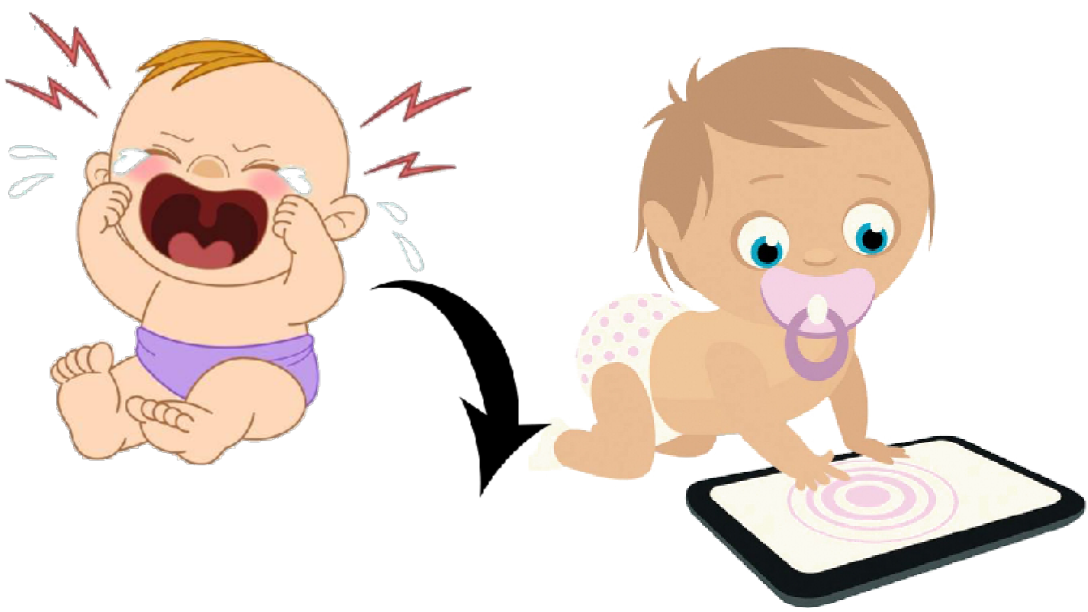
ونتيجة لذلك نجد ان ردة فعل أغلب المربّين من آباء وأمهات ينقسم إلى قسمين، وهما كالتالي:



1. يتعامل المربّي مع تصرف الطفل الغاضب بغضب أكبر منه، كأن يقوم بضربه وإهانته وإذلاله ليسكت.

2. يستجيب المربّي لغضبه، بأن يلبي للطفل ما يريد من أجل أن يهدأ.

وبالحقيقة كلا الأسلوبين خاطئان؛ لأن التصرف الأول -مقابلة الغضب بالغضب- سيجعل منه طفلاً يتصف بصفة الغضب، والطريقة الوحيدة التي يعرفها لحلّ المشكلات هي الغضب والضرب والصراخ، وهذا سيكون أسلوبه منذ مرحلة الطفولة ويعتاد عليه مع الكبر، واحتمال كبير سيمارسه مع زوجته وأولاده في المستقبل.



● وأمــا الأســلوب الثانــي – تنفيــذ رغبته عندمــا يغضب– ســيخلق منــه طفــلاً مدلــلاً لا يتحمــل المســؤولية، وأيضاً سترســخ في نفســه صفة الغضــب ويعتبــره ســلاحاً فعالاً يحقــق بــه أهدافه يســتخدمه وقــت الحاجــة، ويمارســه مع الآخريــن وخصوصــاً الأبويــن، بمعنــى أنــه كلما يريــد ويرغب الطفــل في شــيء مــا ولا يحصــل عليــه فمباشــرة ينفعل ويغضــب ويرفع صوتــه وتصــدر منه ســلوكيات غيــر مهذبة؛ لأجل أن يضغط علــى المربي بتلبيــة طلبه، وبالتالي سترســخ صفــة الغضــب في نفســه، ولمّــا يكبر ســيكون منبــوذاً من قبــل ذويه ومــن قبــل المجتمع.

ولمّــا نســتقرأ الواقــع الــذي نعيش فيــه نجد –مع شــديد الأســف– أكثر الزوجــات تعاني من غضــب وعصبيــة أزواجهن، والســبب الرئيســي يرجع إلى التربيــة الخاطئة، وهكــذا الحال مــع غضــب الزوجــات علــى أولادهــن وأزواجهن، حتــى انتهت كثيــر من الحــالات بالطــلاق وضيــاع الأولاد، والأمر يكــون أكثر



خطورة للعوائل التي تعيش في بلاد المهجر، حيث تُفرض الدولة عليهم بعض القوانين الصارمة منها سلب الأولاد من أهاليهم النسبيين في حال التعامل معهم بغضب وعنف، ويتم تبنّيهم من قبل عائلة أخرى على الأغلب غير مسلمة، فيكونوا سبباً في ضياع أولادهم.

ولتلافي كل تلك الآثار المدمرة نرى من الضروري تربية الولد منذ طفولته على الحلم وعدم الانفعال السريع، ونعلّمه كيف يتم التعامل مع غضبه بشكل صحيح.



الأهمية



ما هي أهمية زرع قيمة الحلم والسيطرة على الغضب في نفوس أولادنا؟

الجواب: للحلم نتائج وآثار كثيرة أهمّها:

١. حب اللّه تعالى للعبد الحليم:

فعن الإمام علي(ع):

((إذا أحبّ اللّه عبداً زيّنه بالسكينة والحلم))

(غرر الحكم، ح ٦٣٩٠).

٢. ضبط النفس تمنح الطفل الثقة بنفسه، فهو سيكون محبوباً من قبل الآخرين.
٣. الحلم يعين الفرد على تحقيق أهدافه المرجوة، فيحرز النجاح في شتى المجالات.
٤. الحلم يكسب الفرد العزة وقوّة الشخصية والشرف، فالشرع والعقل يحكم بأن قوة شخصية الإنسان ورجحان عقله تتجسد من خلال حلمه وضبطه لنفسه.

روي عن رسول اللّه (صلى اللّه عليه وآله) أنه قال: ((ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)) (تنبيه الخواطر: ١ / ١٢٢).

٥. ضبط النفس تحفظ الإنسان من أخطار الغضب التي قد تدمر حياته وتجعله نادماً ما بقي منها.
٤. نُصْرَة الحليم أمام الجاهل، فقد ورد عن أمير المؤمنين(ع): ((إنّ أوّل عِوَض الحليم من خصلته أنّ الناس كلّهم أعوانه علىَ خصمه)) (جامع الأخبار، ص٣١٩).





سؤال: ما هي التوجيهات التربوية التي لزم على المربّي مراعاتها حينما يواجه طفله وهو في حالة غضب؟

الجواب: على المربّي مراعاة النقاط التالية:

١. تجاهل الغضب، وخاصة إذا كان هدفه من الغضب أن تستجيب لمطلبه، فتجاهلك لغضبه يخبره بالرسالة التالية:

"أنا استجب لك فقط عندما تهدأ".

أما استجابتك له وقت غضبه فالرسالة تخبره التالي: "حين تغضب فأنا سأحقق لك كل ما تريده".



٢. استبق الغضب، كأن تتفق مع طفلك قبل الخروج للتسوق على بعض الأشياء، نذكر منها التالي:

- سوف نذهب الى محل الملابس، وسوف نشتري ملابس فقط، ولن نشتري أي لعبة الآن، فلا تغضب إنْ شاهدت اللعبة، اتفقنا؟
- هذا الاتفاق المسبق يحثه ألا يغضب.

٣. كن قدوة في الهدوء.

- احرص أنْ تتعامل مع مشكلات طفلك بهدوء ليتعلم الهدوء منك.

وفي حالة غضبه انزل لمستواه وانظر له بعينك، وكلمه بهدوء، وأخبره أن هناك أكثر من طريقة يمكن له أن يعبر بها عن عدم رضاه، وأفضل طريقة هي الحوار وليس الصراخ والعصبية.

- نؤكد إذا رأيت طفلك غاضباً فتعامل معه بهدوء وليس برفع الصوت، وتذكر أن الطفل الغاضب ليس قليل الأدب ولكنه فقط لا يجيد التعبير عن مشاعره بطريقة صحيحة.





٤. الغضب بطريقة بديلة.



اسمح له أن يفرغ مشاعر الغضب في ضرب الوسادة، أو تمزيق الورق، أو يفرغ غضبه بأي تصرف آخر لا يسبب له وللآخرين ضرر.

ولا يسمح المربّي أن يفرغ الطفل غضبه على الإخوة أو على أطفال آخرين بحجة أن عمره صغير.

٥. تشتيت الغضب

إلفت انتباه طفلك لشيء آخر ليس له علاقة بموضوع غضبه، كأن تشير الى المصباح أو تقول له: "ماذا يقول الأسد؟". أو تطرح سؤالا ما، كقولك: " أين الماما؟"، فهذه الطريقة فعالة لمن هم أقل من عمر ٣ سنوات.





٦. الصبر

نُذكّر المربّي بأن المشكلة ليست في الغضب بل في كيفية التعبير عن الغضب، فالغضب سلوك فطري عند الإنسان، وأن الطفل كلما كبر سوف يعبر عن مشاعره بطرق أكثر انضباطاً، فالصبر أحد الحلول لتجاوز هذه المشكلة، وسوف نتناول قيمة (الصبر) في الأجزاء القادمة بإذنه تعالى.



أســـاليب تربويــة



لكي نزرع هذه القيمة في نفوس أطفالنا لزم أن نستخدم أساليب تربوية متنوعة، نذكر منها ما يلي:



التربية بالموعظة والحوار

هــذا الأســلوب يركــز علــى الحــوار الهــادئ والاقنــاع بالرفــق واللين.

مثــال ذلــك: أن تشــرح لطفلــك بأنــك تتفهــم مشــاعره، ولكــن لابــد مــن أن يضبــط نفســه، كقولــك:(أعلــم أنك تحــب أن تتابــع برنامجــك المفضــل أو تلعــب بالهاتــف، ولكــن الآن وقــت النــوم يــا ولــدي، ولقــد اتفقنــا مســبقاً بــأن تحتــرم قوانيــن الــدار).

وإليكــم بعــض التماريــن التــي تســاعدكم فــي تفعيــل هــذا الأســلوب، نذكــر منهــا مــا يلــي:

١- أحاورُ طفلي عن فضيلة الحلم وذم صفة الغضب.

فيحاول المربّي أن يقرب له المعاني الواردة عن المعصومين عليهم السلام في ذم الغضب، عن الصادق عليه السلام:

((ليس منّا من لم يملك نفسه عند غضبه... يا شيعة آل محمد صلى اللّه عليه وآله وسلم اتقوا اللّه ما استطعتم ولا حول ولا قوة إلا باللّه))
بحار الأنوار، ج٧١، ص١٦١.

في هذا الحديث الصادقي المبارك نداء موجَّه إلى أتباع أهل البيت عليهم السلام المتمسكين بخطهم وولايتهم يدعوهم ويحثهم إلى ملك النفس عند الغضب، والقدرة على السيطرة عليها وعدم الانصياع إلى القوة الغضبية والضياع في أوديتها الوعرة المهلكة التي لا توصل الإنسان إلى خير أبداً، بل تطفئ نور عقله وتحول بينه وبين اصلاح نفسه، طالما بقيت نارها مشتعلة ولم يكن قادراً على إخمادها.

يقول أمير المؤمنين عليه السلام: ((احترسوا من سورة الغضب وأعدوا له ما تجاهدونه به من الكظم والحلم))
ميزان الحكمة، حديث رقم ١٤٩٩٤.

وفي الحديث: ((من لم يملك غضبه لم يملك عقله)) ميزان الحكمة، حديث رقم ١٥٠١٢.

وعن أمير المؤمنين عليه السلام: ((إنكم إن أطعتم سورة الغضب أوردتكم نهاية العطب))٣. ميزان الحكمة، حديث رقم ١٤٩٩٣.

ويفضل انتخاب أحد النصوص الشرعية التي تحث على الحلم، وتنهى عن الغضب وتعليقها على الجدار ليتذكرها دائماً فيحفظها.



١- لعبة: أخبرني كيف يجب أن تتصرف؟

إلعبٌ مع طفلك لعبة أنا أذكر لك موقفاً ما، وأنت تخبرني كيف يجب أن تتصرف في الموقف، مثال ذلك: أن تقول له:
" كيف يجب أن تتصرف حينما يكسر أحد الأصدقاء لعبتك؟، أو دفعك؟"

أو " كيف يجب أن تتصرف حينما تطلب من أحد والديك طلباً وأجابا بالرفض؟" ..... الخ
لزم أن تعلمه على الحلم والسيطرة على الغضب وعدم الانفعال، وتستطيع من خلال هذه اللعبة أن تمرن طفلك على اتباع التصرف الصحيح في المواقف التي يتعرض فيها للغضب، فهذه الطرق تعود الطفل على الحوار الهادئ وبأنه الطريقة المثلى لحل المشكلات.





٣_تمرين: قصة القطة:

يحكي المربّي قصة عن القطة - والأفضل تعرضون له القطة من النت أو لعبة أو ورقة أو قطة حقيقية- وتخبرونه بأن هذه القطة لعبت مع أصحابها من الحيوانات، وعندما غضبت خربشتهم واحداً تلو الآخر، فابتعد عنها الجميع ولم تجد من يلعب معها فحزنت وقالت لوالدتها، وعندما عرفت أن الغضب كان السبب، لم تعد تغضب مرة أخرى، وتعلمت القطة من والدتها كلمة (لا تغضب).

ويمكن للمربّي استخدام تلك الكلمة كتذكير للطفل عند الغضب مع قول: ((إن اللّه يحبنا إذا لم نغضب)).







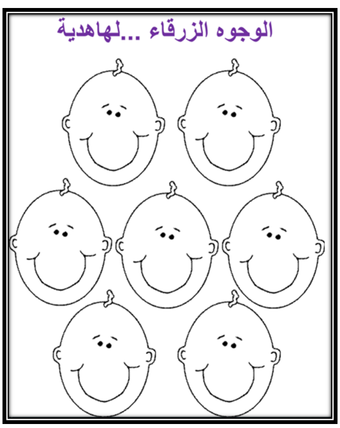
التربية بالخبرة والتجربــــــــة

ذكرنا سابقاً بأن هذا الأسلوب التربوي يعتمد بالدرجة الأولى على المشاركة وهو من الأساليب الفعالة والمؤثرة على تغيير سلوك الفرد.

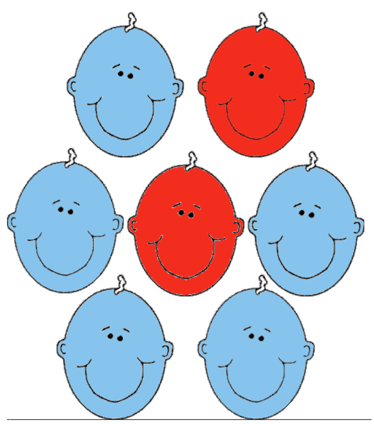
ويمكننا تفعيل هذا الأسلوب بتطبيق بعض التمارين، نذكر منها ما يلي:

١- تمرين الوجوه الزرقاء.

إطبعْ ورقة مرسوم عليها وجوهاً تشبه الوجوه التي في الصورة، وعلقها في الغرفة ثم قل لطفلك: " كلما غضبت وتصرفت بشكل جيد - كأن تذهب إلى غرفتك حتى تهدأ، أو لم تصرخ، أو لم ترم الأشياء أو تكسرها، أو لم تتلفظ بما لا يليق .... الخ- سأقوم بتلوين وجهاً لك باللون الأزرق، وكلما غضبت وتصرفت بشكل خاطئ- كأن صرخت و رميت الأشياء على الأرض، أو أخذت تبكي وتبكي وأزعجت الجميع في نفس المكان، ...الخ- سأقوم بتلوين الوجه بلون أحمر، وفي نهاية الأسبوع سأشتري لك هدية إن كانت الوجوه الزرقاء أكثر، أما إذا كانت كلها زرقاء فلك هدية كبيرة. فالحليم له أكبر هدية.







٢- تمرين الحضن وقت الغضب:

عندما يشعر طفلك بالغضب، ضمّه الى صدرك مدة دقيقة، وأخبره "بأن الشعور بالغضب شيء طبيعي، ومن حقه، لكن عليه أن يكون هادئاً في التصرف". فهذا السلوك مهم؛ لأن الطفل يعتقد أنك لما ترفض الاستجابة لطلبه فلأنك تبغضه أو تكرهه، وتريد أن تؤذيه ولكن لما تحتضن طفلك وتكظم غيضك وتكلمه بهدوء وتقبله وتكلمه بكلمات حنونه، كقولك: "ماما أنت ولدي وأنا أحبك ولا يوجد أحد يحبك مثلي، وأنا لأني أحبك لزم أن أبعد عنك الضرر". فحينها يبدأ الطفل بمراجعة حساباته.







٣- تمرين: اضغط على مفتاح التوقف:



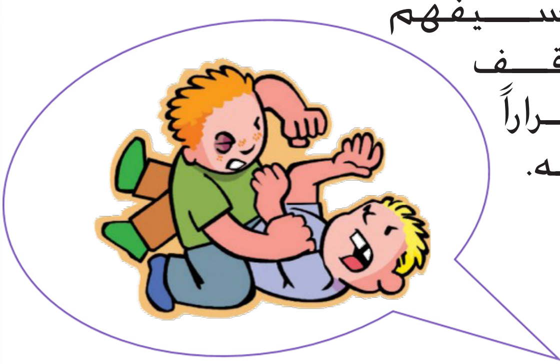
أخبر طفلك أنه لا بد أن يتمالك نفسه بالمواقف، وأن ذلك يكون بالتوقف لدقائق، ثم بالتفكير عن ما الذي ينبغي أن يفعله الآن؟

مثال ذلك قولك: "عندما يغضبك أخوك الصغير بأخذ ألوانك -مثلاً-، تخيل لو أنك لم تتوقف عن غضبك ما الذي سيحدث؟

ستضرب أخاك أو ستتكلم معه بطريقة غير لائقة، أليس كذلك؟

بينما لو توقفت وفكرت ماذا يجب أن أفعل؟، لوجدت الإجابة في أن أكلمه بهدوء، كأن أقول له:

"هل تقبل أن أتصرف بأغراضك بدون إذنك؟"، أو " هل تقبل بأن أخبر والدتي عن تصرفك؟"، أو تقوم بإحضار ألواناً أخرى وتمنحها لأخيك كهدية كي يتجنب استخدام ألوانك. ثم بعد حديثك هذا أخبره أنك ستساعده على تذكّر الحلم في حال غفلته عن السيطرة على الغضب بإشارة معينة، مثال ذلك: أن تكون الإشارة تشابه حركة اليد حينما تضغط بإصبعك على مفتاح التوقف - Remote control - الخاص بالتلفاز، وينبغي ألا يفهم هذه الإشارة سواكما، وحينما ينفعل طفلك من موقف معين، تمد يدك وتضغط بأصبعك بحركة تشابه الضغط على جهاز التحكم لتذكيره، وعندئذ سيفهم قصدك وسيهدأ، وإذا لم يتوقف فحاول تذكيره مراراً وتكراراً بالاتفاق إلى أن يعتاد عليه.







٤-تمرين قنينة مشروب الغاز

اشـــتري قنينتيـــن فيهـــا غـــاز- مثـــلا الكـــولا -، ورجّهمـــا بنفـــس القـــوة ومـــن ثـــم افتـــح أحدهمـــا مباشـــرة بـــلا فاصـــل مـــع تـــرك الثانـــي، ســـترى أن الســـائل بـــدأ بالفـــوران وخـــرج بقـــوة ودمّـــر المـــكان، وأمـــا الثانـــي لـــو فتـــح بعـــد لحظـــات ودقائـــق فلـــن يضرنـــي ولـــن يضـــر أحـــد، فهـــذا تشـــبيه الســـلوك الصـــادر مـــن الإنســـان فـــي لحظـــة الغضـــب وبيـــن الســـلوك الـــذي يصـــدر منـــه بعـــد كظـــم الغضـــب.





التربية بالقدوة

ينبغي على المربّي تطبيق ما سنذكره، مع محاولة أن يراه ويسمعه طفله، ومن التطبيقات المختصة بالسيطرة على الغضب نذكر منها ما يلي:

١- تغيير المكان، أو تغيير الحركة والتفكير بهدوء.

لما يحصل للمربي موقف يسبب له الغضب فالأفضل أن يغير من حركته، فقد

جاء عن الإمام الباقر عليه السلام: "أيما رجل غضب وهو قائم فليجلس، فإنه سيذهب عنه رجز الشيطان، وإن كان جالساً فليقم..." البحار، ج٧٣، ص٢٦٤.

أو يغير مكانه، ويقول: "أنا سأسكت وسأذهب إلى غرفة أخرى حتى أهدأ". أخبر بذلك أحد أفراد العائلة وأنت غاضب واسمع طفلك؛ حتى يتعلم منك كيف يتعامل مع الغضب.

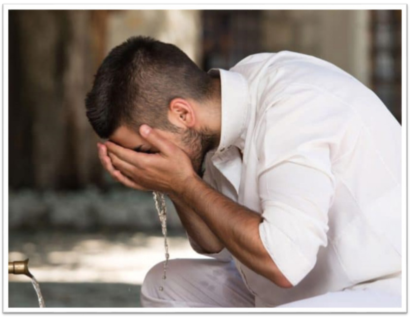




٢- الوضوء.

من الأمور التي ينبغي أنْ يفعلها المربّي حتى يهدأ هي الوضوء، فهي من وصايا المعصومين عليهم السلام، ففي الحديث: "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ" ميزان الحكمة، حديث رقم ١٥٠٦١.

وينبغي لمّا يريد فعل ذلك أن يخبر أحد أفراد العائلة؛ لغرض أن يسمعه الطفل، كأن يقول: "أنا ذاهب لأتوضأ لأنني منفعل وغاضب".





٣- مدح الحليم.

امتدح سلوك أحد الأطفال بمثل عمر طفلك، كقولك: "أحمد يعجبني كثيراً؛ لأنه عندما غضب ذهب إلى غرفته ليفكر كيف يتصرف، ولم يفقد صوابه من الموقف، إنه طفل حليم وبطل".



٤- الإخبار عن مواقف الحلم.

كأن يقول المربّي لأولاده حينما استفزه شخص بكلام سيء:

"كنت قادراً على رد كلامه السيئ بكلام أسوء منه، لكنني فضّلت الحلم والصبر على أذاه فسكت ثم مضيت ... ذلك أفضل؛ لأنني أحب أن أكتب عند اللّه حليماً وليس سيئاً وذا ألفاظ سيئة"، قل هذا أمام طفلك ونفذه بنفسك دائما ليتعلم منك.



٥- الإخبار عن أهمية ضبط النفس عند الضغوطات.

تحدثْ بصوت عالٍ أمام طفلك ببعض العبارات التي تساعدك على غرس قيمة ضبط النفس، كقولك: " أنا لدي أعمال عديدة ومهمة، لزم أن اخطط وأوزعها، ولابد أن أنجزها ولو بالتدريج... لزم أن اضبط نفسي ولا أنفعل، فالإنفعال يصعّب الأمور ولا يحلّها... يا اللّه توكلنا عليك".



التربية باللعب



ينبغي تعليم وتدريب الطفل على التمارين التالية:

١- تمرين اللعب عند الغضب:

كلّما غضب طفلك شجّعه على أن يمارس بعض الحركات الرياضية كي يفرغ طاقته وبذات الوقت كي ينشغل عما أغضبه، وننصح بشراء لعبة الملاكمة كالتي ترونها في الصورة وتعلم ولدكم كلما غضب أفرغ غضبه بضربها، وكلما نسى يتم تذكيره إلى أن يتعود، فهذه الطريقة تنفع مع الأطفال كثيري ا لغضب .







أ. لعبة الدمى:

الإتيان بدمى لتمثيل موقف ما أنَّ دمية خطفت من دمية أخرى شيئاً ما، فتنظر الدمية المخطوف منها الشيء وتقول بهدوء: " **أستغفر اللّه ولا حول ولا قوة إلا باللّه، لو سمحت هات حاجتي....**"، إن لم تفعل الدمية الأخرى فإنها ستقول "ألم نتعلم أن الأمانة لا يجوز التعدي عليها؟، لزم أن تستأذن مني قبل أن تستخدمها، هيا لنصلح الخطأ، والآن استأذن مني"، وإذا رفض يقول: " سوف أقول لأمي...."، وتستمرّ في الحوار حتى يتكون عند الطفل منهجية لحلّ مشكلاته دائماً ولا تلجأ للغضب بسرعة.





٣-تمرين: أنا قوي لا أغضب

إلصـــق ورقـــة فيها صورتـــه وهـــو رافع يديـــه، إشـــارة إلى أنه قـــوي، وارســـم عـــدة خطـــوط أفقيـــة بجانبـــه، قرابة عشـــرة خطوط لتشـــكل -مثلاً- عشـــرة مســـتطيلات متلاصقة وعلق الصـــورة في غرفـــة الجلـــوس، وأخبر طفلـــك أنّ القـــوي هو من يملـــك نفســـه عند الغضـــب، هكـــذا علمنا الرســـول صلى اللّه عليه وآله وســـلم.

وكلما ضبط نفســـه ولـــم يُفرغ غضبـــه بالضـــرب أو الصراخ أو بالتصـــرف الغيـــر لائق فإنك ســـتلوّن له مســـتطيلاً واحداً حتى إذا اكتملت كلها، فإنك ستشـــتري لـــه هدية، وبنفسه ســـيختار أجمل هدية لتشـــجيعه.



السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



التربية بالجزاء

من الأمور المهمة التي لـزم علـى المربّي أن يراعيهـا وخصوصاً لمّـا يكون عنـده أطفـال، هـي وضـع قوانيـن خاصة فـي الدار تنطبـق علـى كل أفراد الأسـرة، كأن يضـع لوحة فيها عـدة قوانين تراعى فيهـا بعـض الآداب والأحكام والأوقـات المهمـة، كأن يكون هنـاك وقـت لكل عمـل: وقـت للنـوم - وقـت للعب...الـخ) ومن جملـة القوانين تضـع حـدوداً لطفلك، ككتابـة: "إن تجـاوز أحدنا بسـبب غضبه حـدود الأدب فلـن يلعب بلعبتـه المفضلـة لفترة كذا ".

وإذا رفـض الطفل تطبيـق القوانين فتقول له:" في كل مؤسسـة وشـركة ناجحة نظـام لزم تطبيقـه، وأنت مـا دمت تعيـش معنا لـزم التقيد بهـذا النظـام، فلما تكبـر وتتـزوج وتكون لـك عائلة خاصة بـك فضـع قوانينك الخاصـة بك".

هذا التمرين من أساليب التربية بالعقاب باستخدام أسلوب الحرمان، وهو من الأساليب الفعالة.



هذه هي أهم الأساليب التي لزم علينا أن نتبعها مع أطفالنا لأجل أن نزرع في نفوسهم قيمة كظم الغيظ وكيفية التعامل مع الغضب، فنرجو تطبيق التعليمات والتمارين ليتمكن طفلك بالتدريج من السيطرة على غضبه في المواقف التي تثيره.



سؤال الحلقة (١)

طفلي شديد الغضب، وكلما كلمته ونصحته بترك الغضب لا يسمع نصيحتي، ولكن والده شديد الغضب ويرفض أن يغير أسلوبه، فكيف أعالج هذه المشكلة؟

لمعرفة الجواب يمكنكم التواصل مع مستشاري مركز الإرشاد الأسري في النجف التابع للعتبة الحسينية المقدسة عبر الأرقام التالية: ٠٧٨١٥٠٥٤٥٦٤

المستشارة التربوية : ميّاسة شبع

٠٠٤٦٧٣٧٣٤٦١٧٠

ملاحظة: يمكنكم تحميل الكتاب الكترونياً بأن تكتبوا في المتصفح الالكتروني عبارة: كتاب لمسات تربوية الجزء ٣



إلى اللقاء

مع

قيمة تربوية جديدة



قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وآله وسلم
- في ما ورد عنه -:

"أحبّوا الصبيان وارحموهم، وإذا وعدتموهم شيئاً ففوا لهم؛ فإنّهم لا يرون إلاّ أنّكم ترزقونهم"

وسائل الشيعة، ج15، ص201.



اسم القيمة التربوية السادسة:

الاستعداد للنوم

المرحلة العمرية:

مرحلة الطفولة المبكرة

التصنيف:

التربية السلوكية



الاستعداد للنوم في مرحلة الطفولة المبكرة

المقدمة

لا شيء يُضاهي فرحة الأم بأن يكون لديها طفل سليم معافى، لكن المعاناة الأكبر تحدث في عدم انصياع الطفل لتوجيهات المربّي للنوم المبكر، فتبدأ شكوى الأمهات من صعوبة إيقاظ أطفالهن للمدرسة، وقلة نومهم ونحن في هذ الحلقة نريد أن نساعد المربّي لأجل تنظيم نوم الأطفال، ووضع خطة لروتين يومي، يساعد على النوم.

كم عدد ساعات النوم التي يحتاجها الطفل؟

بنحو الاجمال: يجب ألا يقل عدد ساعات نوم الطفل عن ٩ إلى ١٠ ساعات، والأفضل التفريق فتكون ٨ ساعات ليلاً والبقية قيلولة في النهار، وطبعاً الطفل الرضيع يحتاج إلى ساعات أكثر من ذلك.

الأهمية



لماذا نحرص على تدريب أولادنا على الاستعداد للنوم مبكراً؟

الجواب: لأنْ يترتب على النوم المبكر والحصول على ساعات نوم كافية أن نحظى بفوائد عديدة، نذكر منها ما يلي:

١. تحفيز الجسم على إنتاج هرمونات النمو الضرورية للإنسان.



٢.يعزّز صحة الجهاز المناعي.

٣.يقي من التعرّض للأمراض المختلفة.

٤.ينمّي القدرات العقلية للأطفال، ويقوّي الذاكرة، ويساعد على التركيز والفهم والاستيعاب بشكل أسرع، وقد أثبتت الدراسات أنّ الأطفال الذين يحصلون على قسطٍ كافٍ من النوم متفوقون دراسيًّا.

٥.يعزّز الحالة النفسية والمزاجية للطفل، ويساعد على تحسين المزاج العام والشعور بالسعادة، ويقي من العصبية والتوتر.

٦.ينشّط الجسم، ويمنح الأطفال القدرة على أداء الأنشطة والمهام الحياتية اليومية بكل كفاءة وفعالية.

٧. يحافظ على وزن الجسم ويكافح الإصابة بالسمنة.

أساليب تربوية



لأجل تثبيت هذه القيمة عند أولادنا منذ الصغر سنشير إلى ثلاثة أساليب تربوية رئيسة، وهي: **أسلوب التربية بالموعظة والحوار، وأسلوب التربية بالخبرة والتجربة، وأسلوب التربية بالقدوة.**

فهلمّ معنا أيّها المربّي لنقف على هذه الأساليب.



التربية بالموعظة والحوار

هناك عدة توجيهات تخص هذا الأسلوب، نذكر منها ما يلي:

١.نحاور الطفل عن أهمية النوم، ونبيّن له أحاديث أهل البيت عليهم السلام في ذلك، منها ما روي عن الإمام الصادق (عليه السلام) أنّه قال:
((النوم راحة للجسد...)) الفقيه: ٤ / ٤٠٢ / ٥٨٦٥.

وروي عن الإمام الرضا (عليه السلام):
((إنّ النوم سلطان الدماغ، وهو قوام الجسد وقوته)) البحار: ٦٢ / ٣١٦.



٢.يحاور المربّي طفله في آداب النوم ويذكر أهمها، ويمكنه أن يكتبها على ورقة ويعلّقها بالقرب من سريره لكي يراجعها وينفذها قبل نومها إلى أن يحفظها عن ظهر قلب، وأما أهم الآداب التي ينبغي أن يراعيها فهي:

١. يستحب أن يجعل الإنسان رجله عند النوم باتجاه القبلة ويتعوذ من الشيطان ويشهد الشهادتين، ويقرأ سورة الإخلاص.

٢. النظافة: روي عن رسول اللّه (صلى اللّه عليه وآله): ((لا يبيتن أحدكم ويده غَمَرَة، فإن فعل فأصابه لمم للشيطان فلا يلومن إلا نفسه)) من لا يحضره الفقيه، ج٤ , ص٦.

الغَمْرُ: ما تبقى من دسومة الطعام



٣. الطهارة: - قال الإمام الصادق (عليه السلام):
((من تطهّر ثم أوى إلى فراشه بات وفراشه كمسجده)) وسائل الشيعة، ج١، ص٣٧٨.

٤. عرض النفس على الخلاء قبل النوم.

٥. يستحب أن ينام الإنسان على جنبه الأيمن، أو الأيسر، أو على ظهره ولا ينام على بطنه.

٦. المحاسبة: يستحب أن يحاسب الإنسان نفسه قبل أن ينام، ويتذكّر كل ما عمله في يومه، فإن عمل خيراً طلب الزيادة، وإن عمل غير ذلك استغفر ربّه وتاب.

٧. يستحب أن ينام الإنسان أول الليل، مثلاً الساعة الثامنة حتى يستيقظ باكراً لصلاته وعبادته ولمدرسته، ولأعماله الأخرى.

٨. ألا يكون بطنه ممتلئاً عند النوم.





التربية بالخبرة والتجربـــــــة

بأن نحثّ أولادنا على تطبيق التمارين التالية:

١- تمرين أعمال روتينية قبل النوم:

احرص على عمل جدول بالأعمال التي ينبغي أن يعملها الطفل قبل النوم، من الوضوء، وتنظيف الأسنان والجلوس على الفراش؛ لقراءة قصة وغيرها من الأعمال الروتينية، حتى يتعّود عليها مع ذكر أدعية النوم.



آداب النوم	
1.النظافة و الطهارة	2.تنظيف الأسنان
3.ترك الالكترونيات	4.الذهاب لبيت الخلاء
5.محاسبة النفس	6.قراءة الأدعية والاذكار
....	......
......	....

٢- قصة النوم:



دع الطفل يختار القصة التي يريد قراءتها عند جلوسه في السرير استعداداً للنوم.

٣- صندوق الاستعداد للنوم:

ضع صندوقاً مميزاً في غرفة الطفل وأخبره بأن عليه وضع هاتفه الذكي، وجهاز الآيباد وجهاز التحكم بالتلفزيون في هذا الصندوق، قبل ساعة على الأقل من موعد النوم.



٤.تلوين صورة معبرة عن النوم، مع التحاور معه عن أهمية النوم المبكر.



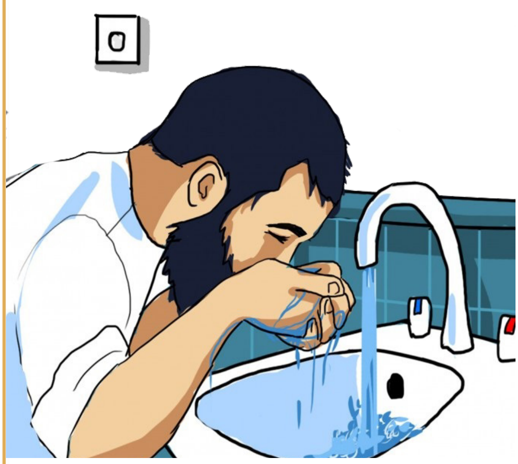


التربية بالقدوة



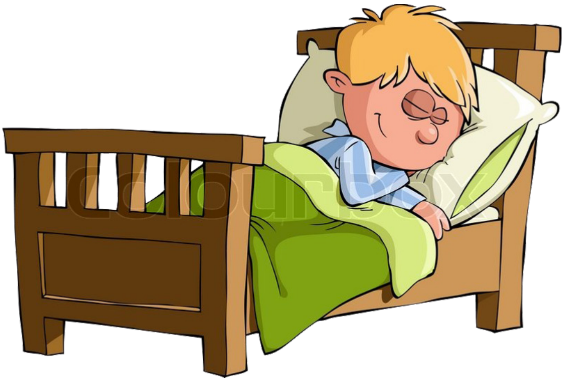
في هذا الأسلوب لزم على المربّي أن يطبق بعض التمارين المختصة بالنوم المبكر، مع الحرص أن يكون ذلك على مرأى ومسمع من قبل أولاده. ونذكر منها ما يلي:

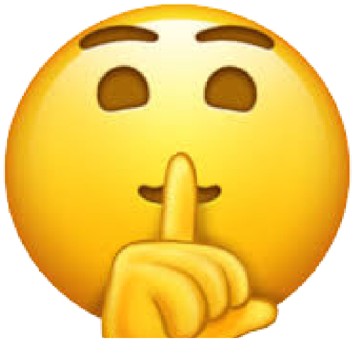
أ- احرص على السلام على الآخرين والوضوء قبل ذهابك للنوم.





٢ـ اخفض صوتك عند نوم الآخرين، ولا تدخل إلى الغرفة أثناء نومهم إلا لحاجة.





٣ـ استيقظ مبكراً، ولا تُطل من قيلولة العصر، واحرص على النوم المبكر.



٤ـ احرص على الاستيقاظ لأداء صلاة الفجر، واستأذن طفلك في إيقاظه لأجل أن يتعلم على أداء الصلاة، وحثّه وحبّبه على ذلك بأساليب ترغيبيّة بدون إكراه، فإذا رفض فلا تجبره على ذلك؛ كي لا يكره الصلاة.



٥ـ كن قدوة لطفلك في عدم استخدام الإلكترونيات قبل موعد النوم.

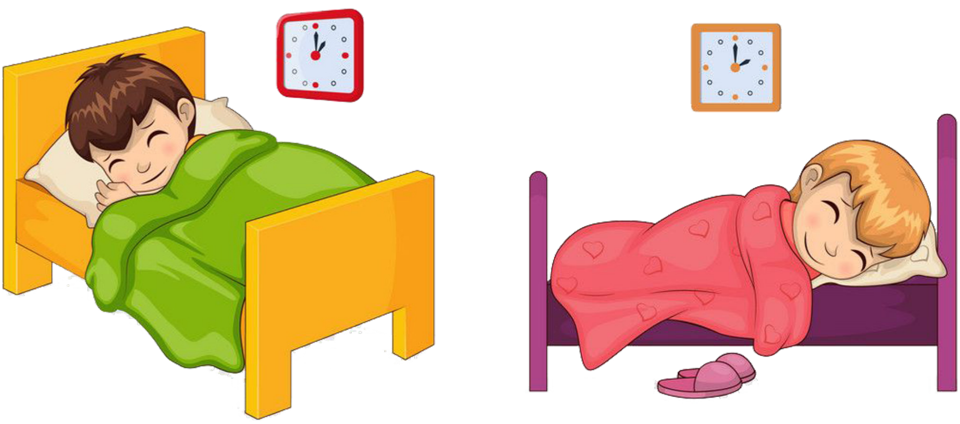




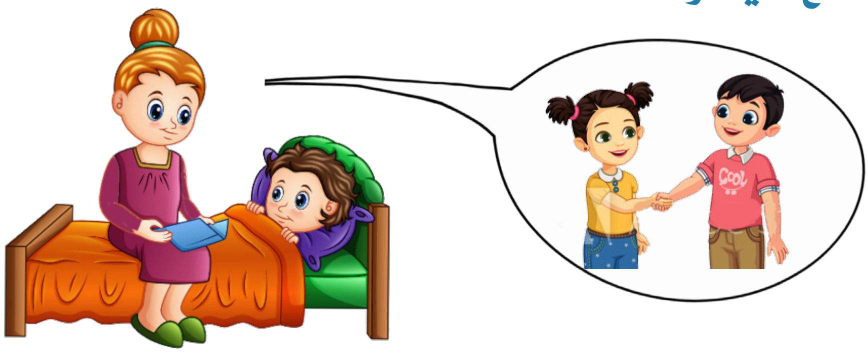
ينبغي على المربّي مراعاة النقاط التالية:

١- فرّق بين الأطفال الذكور والإناث في غرف النوم، وفي حال لم تتمكّن من ذلك لعدم توفر المكان، فاحرص على أن ينام كل طفل بسرير منفصل تماماً، وأن يكون لكل طفل أغطيته الخاصة وخاصة لّما يقارب عمر الطفل العشر سنوات.

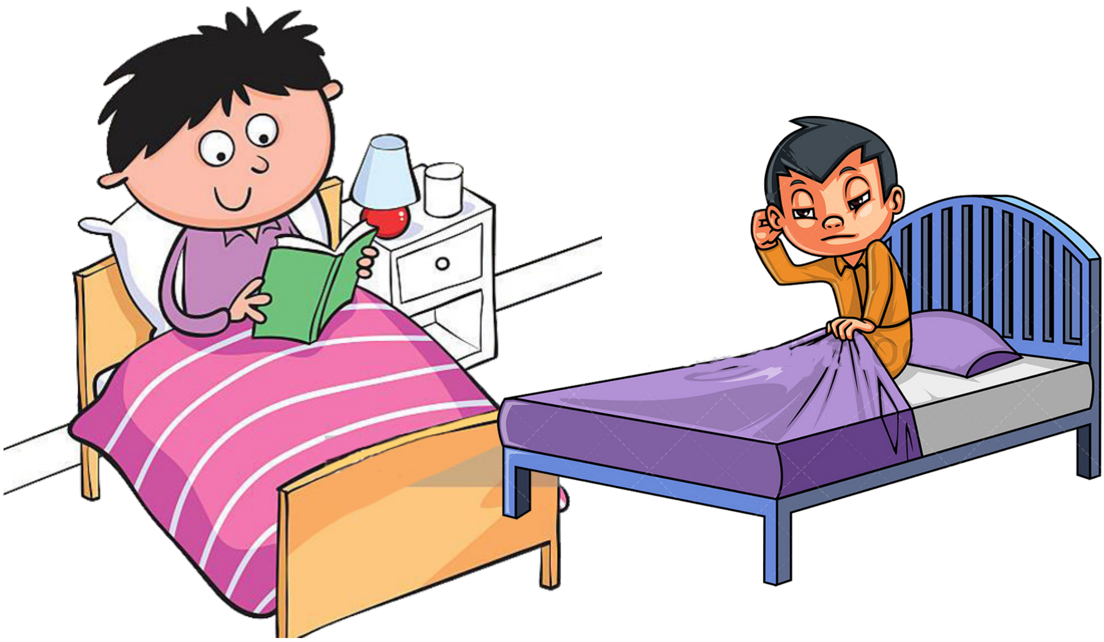
قال رسول اللّه (صلى اللّه عليه وآله وسلم): ((الصبي والصبي، والصبي والصبية، والصبية والصبية، يفرق بينهم في المضاجع لعشر سنين)) وسائل الشيعة ٢٠: ٢٣١



٢- عوّد أسرتك أن النوم هو نهاية ليوم سعيد، فلا يجب أن ينام الطفل وهو على خلاف مع أخيه أو أخته.



٣- شجّع الأخ الأكبر على قراءة الأذكار بصوت مسموع لمن معه في الغرفة؛ ليساعدهم على حفظه أو الترديد خلفه.



٤ لا تسمح لأطفالك باستخدام الإلكترونيات قبل فترة من موعد النوم:



وخصوصاً ألعاب الفيديو العنيفة لكونها تزيد من التوتر، فإن الدراسات تبيّن باستمرار أن مشاهدة أطفالك للتلفاز أو اللعب بألعاب الفيديو أو استخدامهم للحاسوب قبل موعد النوم يمكن أن يصعّب عليهم الاستسلام للنوم، لذا حدّد وقتاً للامتناع عن استخدام الإلكترونيات قبل ساعة من موعد النوم.



٥ إتبع النصائح الطبية:

ونذكر منها ألا يتناول المنبهات قبل نومه بساعتين أو أكثر كالمشروبات الغازية والسكريات وغيرها؛ لأنها تزيد من طاقته وحركته ويذهب منه النوم.







سؤال الحلقة (٢)

لقد أتعبني ولدي كثيراً، فهو يرفض النوم المبكر، ويرغب في اللعب بالأجهزة الإلكترونية، رغم إنني اتبعت هذه الإرشادات والنصائح، فماذا أفعل؟

لمعرفة الجواب يمكنكم التواصل مع مستشاري مركز الإرشاد الأسري في النجف التابع للعتبة الحسينية المقدسة عبر الأرقام التالية: ٠٧٨١٥٠٥٤٥٦٤

المستشارة التربوية : ميّاسة شبع

٠٠٤٦٧٣٧٣٤٦١٧٠

ملاحظة: يمكنكم تحميل الكتاب الكترونياً بأن تكتبوا في المتصفح الالكتروني عبارة: كتاب لمسات تربوية الجزء ٣



إلى اللقاء

مع

قيمة تربوية جديدة